


# プチママ 離乳食の作り方（12～18ヶ月頃）

※おかゆの作り方は「離乳食の進め方」の「成長に合わせた素材の固さ」を参照

**7/19(月)**

**ころころチキン・かぼちゃサラダ・おかゆ**




**材料**  
若鶏ムネ肉  
かぼちゃ  
ブロッコリー  
人参  
おかゆ

**作り方**  
【ころころチキン】  
皮・脂を取った鶏肉大さじ1強に片栗粉少々をまぶし、少量の油で両面を焼き、食べやすく切る。  
  
【かぼちゃサラダ】  
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4、食べやすく切ったブロッコリー大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々をあえる。

**7/20(火)**

**人参のオムレツ風・もやしのやわらか煮・おかゆ**




**材料**  
卵  
人参  
もやし  
おかゆ

**作り方**  
【人参のオムレツ風】  
食べやすく切った人参大さじ2強を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを加えて混ぜ、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。  
  
【もやしのやわらか煮】  
食べやすく切ったもやし大さじ5柔らかくなるまでゆでる。

**7/21(水)**

**さけのムニエル・野菜スープ・おかゆ**




**材料**  
さけ  
白菜  
玉葱  
人参  
おかゆ

**作り方**  
【さけのムニエル】  
さけの皮・骨を取り、大さじ1強をそぎ取る。少量の油で両面を焼き、食べやすくほぐす。  
  
【野菜スープ】  
食べやすく切った白菜（葉の部分）・玉葱各大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ4、しょうゆごく少々を加える。

**7/22(木)**

**豚肉とレタスのとろみあえ・ひじきと人参の煮もの・おかゆ**




**材料**  
豚切り落とし肉  
レタス又葉野菜  
小芽ひじき  
人参  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉とレタスのとろみあえ】  
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったレタス大さじ4を柔らかくなるまでゆで、豚肉を加えて煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。  
  
【ひじきと人参の煮もの】  
大人用で水につけて戻したひじき大さじ1強、食べやすく切った人参大さじ2強を柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

**7/23(金)**

**鶏肉と玉葱の煮もの・マカロニサラダ・おかゆ**




**材料**  
若鶏モモ角切り肉  
玉葱  
マカロニ  
キャベツ  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と玉葱の煮もの】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。鶏肉を加えて混ぜる。  
  
【マカロニサラダ】  
食べやすく切ったキャベツ大さじ4つまみを食べやすく切る。大人用でゆで、食べやすく切ったマカロニ大さじ1強と共に柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々をあえる。

**7/24(土)**

**豆腐ステーキ ミントマトソースがけ・グリーンリーのコーン煮・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
ミントマト  
グリーンリーフ又葉野菜  
カーネルコーン  
おかゆ

**作り方**  
【豆腐ステーキ ミントマトソースがけ】  
水気をきった豆腐約35gに小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。ミントマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約20秒加熱し、すりつぶして豆腐にかける。  
  
【グリーンリーのコーン煮】  
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4、細かく刻んだコーン小さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。